



Terapi Sayyidul Istighfar Guna Mengurangi Kecemasan Akademik

Muhammad Badrul Fawaid¹, Lukman Fahmi², Moch. Syihabudin Nuha^{3*}

^{1,2} Universitas Islam Negeri Sunan Ampel, Surabaya, Indonesia

³ Universitas Negeri Malang, Indonesia

¹badrulfawaid6@gmail.com, ²lukmanfahmi21@gmail.com,

³moch.syihabudin.2301118@students.um.ac.id

*Correspondence

Article Information:

Received: August 2024

Revised: October 2024

Accepted: October 2024

Published: October 2024

Keywords:

Sayyidul Istighfar, Academic Anxiety, Student

Abstract

One of the psychological problems often experienced by students is academic anxiety. Academic anxiety refers to feelings of worry about threats coming from the academic environment, such as lecturers, subjects, or certain courses. Symptoms that often appear in students include difficulty concentrating, trembling, and a faster heartbeat. Sayyidul Istighfar is a servant's request to Allah to cover his sins, avoid torture, and ask for forgiveness. Linguistically, istighfar includes two requests: covering sins and forgiveness. This study aims to determine the effect of Sayyidul Istighfar in reducing academic anxiety. The method used in this study is library research, namely research that collects various information from library sources such as books and scientific journals. The results of this study indicate that Sayyidul Istighfar therapy is effective in reducing academic anxiety in students, so that it can be a new form of intervention that can be used as a reference in curative and preventive efforts against academic anxiety in students.

Abstrak

Salah satu masalah psikologis yang sering dialami oleh mahasiswa adalah kecemasan akademik. Kecemasan akademik merujuk pada perasaan khawatir terhadap ancaman yang datang dari lingkungan akademik, seperti dosen, mata pelajaran, atau kursus tertentu. Gejala yang sering muncul pada mahasiswa meliputi kesulitan dalam berkonsentrasi, gemetar, dan detak jantung yang lebih cepat. Sayyidul Istighfar merupakan permohonan seorang hamba kepada Allah untuk menutupi dosa-dosanya, menghindarkan dari siksaan, dan memohon ampunan. Secara bahasa, istighfar mencakup dua permohonan: penutupan dosa dan pengampunan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Sayyidul Istighfar dalam mengurangi kecemasan akademik. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kepustakaan, yaitu penelitian yang mengumpulkan berbagai informasi dari sumber-sumber pustaka

Kata Kunci:

Sayyidul Istighfar,
Kecemasan Akademik,
Mahasiswa

seperti buku dan jurnal ilmiah. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terapi Sayyidul Istighfar efektif dalam mengurangi kecemasan akademik pada mahasiswa, sehingga dapat menjadi bentuk intervensi baru yang dapat dijadikan referensi dalam upaya kuratif dan preventif terhadap kecemasan akademik pada mahasiswa.

PENDAHULUAN

Diperkirakan sekitar 1.740.000 orang atau 11,6% penduduk Indonesia mengalami depresi dan kecemasan, berdasarkan asumsi bahwa sekitar 150 juta orang dewasa terpengaruh (Pusat Komunikasi Publik, n.d.). Menurut American Psychological Association (2010), gangguan kecemasan dapat terjadi kapan saja, namun umumnya mulai muncul pada masa remaja atau awal dewasa. Mahasiswa pada usia dewasa awal sering mengalami kecemasan, menurut sejumlah penelitian yang dilakukan Rawson et al. (1994). Pandemi COVID-19 di Indonesia membuat gejala kecemasan dan depresi para siswa semakin parah. Selain itu, mereka menghadapi pembelajaran jarak jauh, yang membuat mereka bosan. Hal ini disebabkan oleh fungsi kognitif dan emosi mereka yang belum sepenuhnya matang, sehingga mereka kesulitan memahami situasi dan mengekspresikan emosinya dengan tepat (Addini et al., 2022). Sedangkan pada penelitian yang dilakukan Afiffah & Wardani (2023) dikatakan bahwa resiliensi akademik berkaitan dengan tingkat stres remaja.

Kecemasan akademik merupakan salah satu masalah psikologis yang sering dialami oleh mahasiswa, ditandai dengan perasaan khawatir terhadap ancaman yang mungkin muncul dari lingkungan pendidikan, seperti guru, mata pelajaran, atau mata kuliah. Kecemasan akademik merujuk pada gangguan pola pikir, respons fisik, dan perilaku yang dipicu oleh kekhawatiran terhadap kemungkinan kinerja yang buruk di lingkungan kampus. Kecemasan mencakup pemahaman kita tentang tingkat hubungan yang biasanya tampak negatif. Contoh, mahasiswa mungkin berpikir mereka lebih baik daripada mahasiswa lain ketika mereka belajar sesuatu yang baru. Perubahan fisik seperti detak jantung yang meningkat, ketegangan otot, tangan gemetar, dan sebagainya dapat menjadi indikator tingkat kecemasan.

Studi yang dilakukan oleh Rahmadani & Mukti (2020) menemukan bahwa mahasiswa mengalami kecemasan akademik karena tidak mencari kegiatan kampus, tidak memiliki tujuan yang jelas, tidak mencari bantuan akademik, dan tidak berpartisipasi secara aktif dalam pendidikan. Bagaimana seseorang bertindak saat kecemasan adalah salah satu aspek perilaku. Respons tersebut bisa bersifat adaptif, seperti mengidentifikasi dan mengatur materi untuk tugas saat tenggat waktu mendekat, yang membantu mengurangi intensitas situasi. Namun, respons juga dapat bersifat menghindar, seperti membersihkan meja belajar pada malam sebelum ujian, yang justru dapat memperburuk kecemasan.

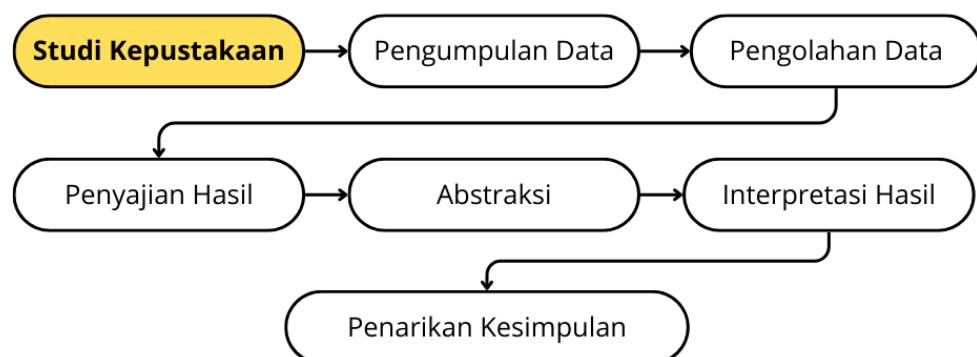
Gejala kecemasan termasuk kesulitan tidur, kesulitan fokus, dan mudah mengantuk. Jika kecemasan tidak diatasi dengan baik, itu dapat memengaruhi hasil ujian akhir semester. Berbagai faktor dapat memengaruhi tingkat kecemasan mahasiswa,

seperti usia, jenis kelamin, kondisi kesehatan, pengalaman, dan tingkat stresor yang dialami, baik tinggi maupun rendah. Pengalaman pendidikan sebelumnya, persepsi terhadap beban studi, kemampuan mengelola waktu untuk urusan keluarga, serta tingkat kepercayaan diri juga berkontribusi pada cara mereka memahami dan menghadapi kecemasan. Oleh karena itu, mahasiswa harus dibekali kemampuan resiliensi akademik untuk bertahan dalam kondisi yang tidak pasti saat ini. Kemampuan ini akan meningkatkan peluang pencapaian akademik dan prestasi di tengah kesulitan (Sartika & Nirbita, 2023).

Istighfar memiliki efektivitas yang besar dalam mengatasi penderitaan, kecemasan, kesedihan, kesulitan, serta penyakit hati. Kebaruan dalam penelitian adalah pengintegrasian antara iman dan sains yakni dengan mencari segala upaya dalam pencarian solusi yang terbaik menggabungkan spiritualitas dan ilmu pengetahuan. Dengan menggunakan terapi ini maka seorang individu akan diajak untuk menyelesaikan permasalahan dari akarnya dan senantiasa diajak untuk mendekatkan diri pada pencipta. Oleh karena itu, peneliti ingin melihat berbagai literatur tentang hubungan terapi Sayyidul Istighfar untuk mengatasi kecemasan akademik.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode literatur atau studi kepustakaan. Studi literatur merupakan metode pengumpulan data yang bertujuan untuk menelusuri data historis, berupa catatan peristiwa masa lalu dalam bentuk tulisan, gambar, atau karya monumental lainnya (Nuha & Gustama, 2024). Studi empiris yang telah dilakukan tentang media pembelajaran moodle yang meningkatkan efektivitas pembelajaran diberikan. Studi kepustakaan merupakan langkah utama bagi setiap peneliti untuk memperoleh dasar atau fondasi dalam membangun teori, kerangka berpikir, dan hipotesis penelitian.



Gambar 1. Alur Studi Kepustakaan (Abadi et al., 2023)

Melalui studi kepustakaan, peneliti dapat memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif dan mendalam mengenai topik yang ingin diteliti. Metode ini melibatkan

pengumpulan buku dan jurnal dari berbagai sumber, termasuk jurnal nasional dan internasional, yang diambil dari *database* seperti *Google Scholar* dan *Publish or Perish*.

Dalam penelitian ini, analisis isi digunakan sebagai metode analisis data. Tujuan dari analisis ini adalah untuk menghasilkan kesimpulan yang sahih dan dapat diuji kembali sesuai dengan konteksnya. Proses analisis ini melibatkan pemilihan, perbandingan, penggabungan, dan penyaringan berbagai pengertian hingga ditemukan yang paling relevan. Untuk mencegah kesalahan informasi yang mungkin timbul akibat kesalahan penulis pustaka, komentar dari pembimbing akan diperhatikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kecemasan Akademik

Kecemasan akademik adalah istilah lain untuk Anxiety academic yang mencakup emosi negatif seperti kegelisahan, komponen afektif, kekhawatiran, motivasi untuk menghindar, ekspresi wajah cemas, kegugupan di lingkungan pendidikan (Zhang & Zeng, 2024). Menurut Sigmund Freud dalam Karauwan (2020) kecemasan adalah tugas ego untuk memberi tahu orang tentang kemungkinan bahaya yang akan datang sehingga mereka dapat mempersiapkan reaksi adaptasi yang tepat. Cemas juga dapat didefinisikan sebagai keadaan psikologis dan fisiologi yang mencakup komponen emosi, kognisi, gejala fisik dan perilaku yang menyebabkan keraguan, ketakutan, dan kegelisahan (Rathod & Chauhan, 2023). Kecemasan juga diartikan sebagai reaksi normal terhadap situasi tertentu namun pada kondisi yang normal, jika kecemasan menjadi parah maka dapat menjadi masalah yang serius. Kecemasan yang berlebihan akan menjadi lebih merugikan dari waktu ke waktu (Hooda & Saini, 2017).

Meskipun kecemasan serupa dengan rasa takut, kecemasan cenderung tidak spesifik mengenai ancaman yang akan datang. Kecemasan memberi peringatan bahwa ada potensi bahaya, dan jika tidak ditanggapi, ancaman tersebut dapat berkembang hingga mengguncang ego seseorang. Oleh karena itu, kecemasan berfungsi sebagai mekanisme pertahanan ego. Bandura mengatakan dia mengalami kecemasan akademik, yang disebabkan oleh ketidak percayaannya pada kemampuan dirinya untuk menyelesaikan tugas akademik. Seorang mahasiswa yang mengalami kecemasan akademik merasa khawatir akan tugas akademiknya, melakukan prokrastinasi akademik, hingga menurunnya prestasi akademik (Hooda & Saini, 2017).

Kemungkinan besar, setiap orang pernah mengalami kecemasan dan menganggapnya sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari. Kecemasan merupakan respons terhadap ancaman, baik yang nyata maupun yang tidak nyata. Individu cemas tentang masa depan yang tidak pasti. Mereka merasa khawatir ketika memikirkan kemungkinan kejadian yang tidak menyenangkan di masa depan. Misalnya, jika seorang mahasiswa pernah mengalami perlakuan yang tidak menyenangkan, seperti teguran, penolakan, atau sanggahan dari dosen, mereka mungkin merasa cemas akan mengalami perlakuan serupa saat bertemu kembali dengan dosen tersebut.

Mahasiswa kadang merasa takut, khawatir, dan gelisah tanpa mengetahui penyebab atau sumbernya, yang dapat memicu kecemasan. Gejala kecemasan ini meliputi menghindar dari teman-teman, kesulitan fokus dalam aktivitas, penurunan nafsu makan, mudah tersinggung, kesulitan mengendalikan emosi, berpikir tidak rasional, dan gangguan tidur. Gejala kecemasan lainnya, seperti sesak napas, detak jantung cepat, keringat dingin, bahkan rasa mual, juga dapat disebabkan oleh kondisi psikosomatik (Saragih & Norfauzan, 2023).

Beberapa faktor diantaranya, pertama adalah ekspektasi orang tua dan pengajar terhadap prestasi akademik mereka; kedua adalah berkaitan dengan kesenjangan sosial yang terjadi antar teman sebaya, misalnya saja mereka mulai membandingkan diri dengan temannya yang memiliki prestasi akademik yang tinggi sehingga menyebabkan ketidakpercayaan diri pada mereka; ketiga adalah ketidakmampuan untuk mengatasi tekanan akademik dan stres; keempat adalah tuntutan akademik yang tinggi dan beban belajar yang berbeda saat di SMA dengan saat ini; kelima adalah perasaan tidak percaya diri serta harga diri yang rendah yang berkaitan dengan kemampuan akademik (Shabron & Hasniati, 2024). Selama beberapa dekade, psikolog eksperimental dan psikolog pendidikan telah meneliti kecemasan akademik, yang terlihat dalam aspek kognitif, afektif, dan perilaku. Hal ini masih menarik perhatian pendidik dan peneliti.

Secara keseluruhan, kecemasan akademik terdiri dari berbagai aspek, termasuk berprestasi di sekolah, berbicara dengan baik, mengumpulkan pengetahuan dari proyek penulisan, penelitian, mengikuti tes dan pertemuan ilmiah, dan mengatur wawancara dengan profesional. Hal ini menimbulkan keadaan ketegangan dan kekhawatiran yang disebabkan oleh lingkungan pendidikan, yang berdampak pada kognitif, perilaku, afektif, dan somatik. Musim ujian, berbagai penugasan akademik, tekanan sosial (baik dari orang tua, teman, guru) atau hanya tentang belajar berkelompok dengan teman, termasuk dalam kategori kecemasan akademik (Alec et al., 2023).

Kecemasan akademik, menurut literatur, mengancam kesehatan psikologis siswa dan berdampak pada banyak hal, termasuk efisiensi, kemampuan, pembentukan kepribadian, identitas sosial, dan karir. Misalnya, kecemasan yang intens berdampak negatif terhadap kinerja sekolah, dapat menyebabkan siswa merasa putus asa, dapat berdampak negatif pada banyak hal, seperti melakukan tugas-tugas akademik baru dan bahasa pembelajaran, dan ditekankan menyebabkan siswa tidak tertarik pada kehidupan akademik. Selain itu, kecemasan akademik dinyatakan sebagai prediktor perilaku agresif dan bermusuhan. Akibatnya, kecemasan akademik tampaknya mempengaruhi keberhasilan dan kinerja siswa baik di usia muda maupun dewasa, selain mempengaruhi perkembangan sosial dan psikologis. Pemahaman konstruk ini dianggap sangat penting mengingat proses pendidikan dan karir siswa.

Sayyidul Istighfar

"Sayyidul Istighfar" secara harfiah berarti "Pemimpin Permohonan Ampunan" dalam bahasa Arab, dan menjadi doa memohon ampunan paling utama. Doa ini

dianjurkan untuk dibaca oleh umat Muslim sebagai bentuk permohonan ampunan kepada Allah. Istilah "istighfar" sendiri berasal dari bahasa Arab, yang memiliki arti memohon ampunan. Kata ini berakar dari mashdar (infinitif) *istaghfara* dan *yastaghfiru*, serta kata *ghafara* yang bermakna *as-satr*, yaitu menutupi atau melindungi. Selain itu, istilah *al-ghafr* dan *ghufraan* mengandung pengertian pengampunan, seperti dalam ungkapan, "*ghafarallahu dzanbahu ghufran wa maghfiratan wa ghufraan*," yang berarti Allah mengampuni dosa hamba-Nya. Oleh karena itu, istighfar mencakup permohonan ampun atas dosa-dosa kepada Allah. Hasan bin Ahmad Hamam menjelaskan bahwa istighfar yang sempurna adalah istighfar yang disertai dengan meninggalkan *ishrar* (keinginan untuk terus melakukan dosa). Hal ini sejalan dengan puji Allah kepada orang-orang yang melakukannya, serta janji-Nya untuk mengampuni mereka. Beliau juga menekankan, "*Siapa yang istighfarnya tidak membawa perbaikan dalam taubatnya, maka ia telah berdusta dalam istighfarnya.*"

Istighfar diyakini mampu mengatasi penderitaan, ketakutan, kesedihan, kesulitan, dan penyakit hati dengan sangat efektif. Menurut Su'aib, cara untuk menghilangkan berbagai masalah tersebut adalah dengan memohon ampun kepada Allah dan bertaubat dengan sungguh-sungguh. Sayyidul Istighfar, salah satu bentuk bacaan istighfar yang istimewa, dianggap sebagai pemimpin dalam istighfar karena mengandung makna yang mendalam. Terapi Sayyidul Istighfar dilakukan oleh umat Muslim melalui pengamalan, penghayatan, dan keyakinan penuh, diawali dengan bacaan basmalah, sebagai upaya untuk mendapatkan ampunan Allah serta menyucikan jiwa yang kotor agar kembali bersih. Allah senantiasa memerintahkan umat-Nya untuk beristighfar dan memohon ampun atas kesalahan dan dosa yang telah dilakukan.

Umat Islam dianjurkan untuk sering membaca istighfar sebagai bentuk permohonan ampun kepada Allah SWT. Istighfar mencerminkan kesadaran seseorang akan kelemahan diri dan harapan terus-menerus terhadap ampunan Allah SWT. Praktik ini juga menjadi contoh taubatan nasuha, yang melibatkan pengakuan tulus atas dosa, penyesalan mendalam, serta tekad kuat untuk tidak mengulanginya. Istighfar menjadi inti dari setiap doa, meskipun pelafalan lisan tetap memiliki peran penting. Selama esensi istighfar, seperti niat tulus dan penghayatan makna, telah terpenuhi, variasi lafazh dan redaksi istighfar dianggap fleksibel.

Dengan kata lain, ia dapat diucapkan dengan bebas dalam bahasa apa pun dan dengan lafazh dan redaksi apa pun. Inggris, Arab, Indonesia, Jawa, Madura, Sunda, dan sebagainya. Menurut Syaddad Ibn Aus r.a., Rasulullah SAW bersabda, "Puncak istighfar itu ialah ucapan seorang hamba." Ini merujuk pada bentuk istighfar yang paling sempurna dan panjang, di mana seorang hamba mengungkapkan permohonan ampunan dengan sepenuh hati, mencakup penyesalan yang dalam dan tekad yang kuat untuk tidak mengulanginya.

اللَّهُمَّ أَنْتَ رَبِّي لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ خَلَقْتَنِي وَأَنَا عَلَى عَهْدِكَ وَوَعْدِكَ مَا اسْتَطَعْتُ أَعُوذُ بِكَ مِنْ

شَرِّ مَا صَنَعْتُ أَبُوَكَ بِنْعَمَتِكَ عَلَيَّ وَأَبُوَكَ بِدَنِي فَاغْفِرْ لِي فَإِنَّهُ لَا يَغْفِرُ الذُّنُوبَ إِلَّا أَنْتَ

Artinya: “*Ya Allah Engkau-lah Tuhan-ku. Tiada tuhan yang berhak diibadahi dengan benar selain Engkau. Engkau Yang telah Menciptakanku, dan aku adalah hamba-Mu. Aku akan menjaga janjiMu seoptimal yang aku mampu. Aku berlindung kepada-Mu dari keburukan segala yang aku perbuat. Aku kembali kepada-Mu dengan (mengakui) segala nikmat-Mu kepadaku. Dan akupun kembali kepada-Mu dengan (mengakui) semua dosaku. Maka ampunilah aku. Karena sesungguhnya tiada yang bisa mengampuni dosa-dosa selain hanya Engkau.*”

Menurut Ibnu Hajar Al-Asqalani dalam kitabnya *Fathul Bari*, doa Sayyidul Istighfar adalah doa istighfar yang mencakup pengakuan dosa, pengakuan atas kekuasaan Allah SWT, permohonan ampunan, dan tekad untuk meninggalkan serta bertaubat dari dosa (Arti, 2023). Barang siapa yang mengucapkan istighfar dengan penuh keyakinan pada siang hari dan kemudian wafat sebelum senja (petang hari), dia termasuk penghuni surga (HR Al-Bukhari). Sebagaimana yang telah disebutkan sebelumnya, istighfar memiliki bentuk atau shighah yang berbeda-beda, namun Nabi Muhammad SAW mengkhususkan shighah tertentu ini yang disebut Sayyidul Istighfar. Selain itu, dengan memahami makna lafal istighfar tersebut, kita dapat menemukan bahwa ia mencakup beberapa hal penting.

“*Allahumma anta rabbi*”

Tauhid rububiyyah mengajarkan bahwa sebagai hamba, kita harus percaya sepenuhnya kepada kekuasaan dan kehendak Allah. Pemahaman terhadap tauhid rububiyyah ini akan menumbuhkan rasa takut dan hormat kepada Allah SWT, yang pada gilirannya mendorong seorang hamba untuk selalu beribadah dan taat kepada-Nya (Hambal, 2020).

“*La ilaha illa anta*”

Seseorang yang mengamalkan tauhid uluhiyah akan semakin mendekat dengan ridho Allah SWT. Pengamalan tauhid uluhiyah dilakukan dengan menerapkan rukun rukun islam, berdoa, bernadzar, tawakkal. Jaminan dari Allah adalah datangnya kebahagiaan dan ketenangan hidup pada seorang hambanya (Rajab, 2011).

“*Khalaqtani wa ana abduka*”

Seorang hamba dengan kesadaran penuh mengakui adanya Allah sebagai satu-satunya Tuhan yang wajib disembah. Bentuk penghambaan ini dapat diwujudkan dengan selalu berusaha mendekatkan diri kepada Allah melalui pelaksanaan perintah-Nya dan menjauhi larangan-Nya. Hal ini akan memunculkan sikap rendah hati dalam diri seseorang, serta kemampuan untuk menerima apapun yang menjadi ketetapan atau takdir yang Allah berikan pada hamba-Nya (Pamungkas, 2016).

“Wa ana ala ahdika wa wa’dika mastatha’tu”

Seorang hamba dengan sepenuh hati berkomitmen untuk mengikuti petunjuk Allah dan jalan yang telah digariskan-Nya, sesuai dengan kemampuan yang dimiliki. Hal ini menjelaskan bahwa sebagai bentuk penghambaan seseorang adalah dengan berkomitmen dalam menjalankan kehidupan sesuai syariat, sehingga akan mendapatkan kebahagiaan dunia dan akhirat (Musthofa, 2022).

“Audzu bika min syarri ma shana’tu”

Permintaan perlindungan dan penjagaan kepada Allah dari segala kejahatan, dosa, dan maksiat sebagai bentuk pengakuan akan kelemahan diri dan ketergantungan sepenuhnya pada Allah. Hal ini menegaskan bahwa seorang hamba meminta segala perlindungan adalah hanya kepada Allah SWT. Perlindungan baik bahaya yang nyata maupun ghaib dari godaan setan, penyakit, bencana, dan lain sebagainya (Sari et al., 2021).

“Abu’u laka bini’matika alayya”

Nikmat yang diberikan oleh Allah termasuk juga adalah nikmat yang terlihat dan yang tak terlihat seperti nikmat iman, kesehatan fisik dan mental, kesempatan beribadah. Dengan mensyukuri nikmat pemberian-Nya, maka semakin seorang hamba dekat dengan-Nya (Latif, 2022).

“Wa abu’u bidzanb”

Pengakuan akan perbuatan dosanya berarti bahwa hamba tersebut mengakui dengan tulus segala kesalahan dan dosa yang telah dilakukannya, baik dosa-dosa tertentu yang ia sadari maupun dosa-dosa secara umum yang mungkin ia lakukan tanpa disadari. Pengakuan menjadi langkah utama dan awal bagi seorang hamba untuk mengakui perbuatan dan keinginan berubah. Mengakui dosa merupakan bentuk dari kerendahan hati seorang hamba kepada Allah dan sekaligus diartikan sebagai kesadaran akan batas dan kemampuan diri (Surasman, 2020).

“Faghfirli fainnahu la yaghfirudz dzunuba illa anta”

Seorang hamba dengan tulus memohon ampun atas segala dosa dan kesalahan yang telah dilakukannya, sembari menyadari kelemahan dan ketergantungan sepenuhnya pada Allah. Hal ini menegaskan bahwa setiap hamba pasti tidak lepas dari lupa dan dosa, sehingga permohonan ampunan menjadi pengakuan atas perbuatannya. Hamba yang mengakui perbuatan dosa akan menjadi langkah awalnya untuk bertaubat kepada Allah, sehingga akan membersihkan hati dan secara langsung mempererat hubungannya dengan

Terapi Sayyidul Istighfar Guna Mengurangi Kecemasan Akademik | Fawaid, Fahmi, & Nuha Allah (Dacholfany & Hasanah, 2021).

Makna diatas merupakan petunjuk yang terstruktur dan menjadi panduan bagi seorang hamba untuk senantiasa mendekatkan diri kepada Allah SWT. Dimulai dari pengakuan akan kesalahan di masa lampau, merendahkan diri dan memohon ampunan, melakukan penghambaan, bersyukur atas segala nikmat, bertaubat dan berusaha menjadi hamba yang lebih baik lagi. Oleh karenanya, Nabi Muhammad SAW pun menyebutnya dengan sebenar benarnya memohon ampunan atau Sayyidul Istighfar yang mencakup segala aspek pengakuan dosa, penghambaan, dan permohonan ampunan kepada Allah.

Proses Konseling

Selama proses konseling, ada beberapa tindakan yang harus dilakukan oleh konselor dan klien. Proses konseling umumnya terdiri dari tiga tahap: pra-konseling, proses inti, dan evaluasi. Untuk memastikan hasil yang optimal dari proses, ketiga tahap harus dilakukan dengan sebaik mungkin. Proses konseling yang dilakukan peneliti dilakuakn selama tiga sesi yang berbeda mulai dari pra konseling, proses konseling dan pasca konseling serta evaluasi dan tindak lanjut. Pada tahap pra konseling peneliti mulai membangun hubungan dengan konseli (*tahap rapport*). Sebelum memulai proses konseling, hendaknya seorang konselor terlebih dahulu membangun hubungan dengan konseli, agar konseli merasa nyaman dan bisa percaya kepada konselor. Dengan demikian konselor dapat memperoleh informasi yang lebih akurat dari konseli. Dengan empati, maka seorang konseli akan membangun sikap percaya dan terbuka kepada konselor sehingga konseling dapat berjalan dengan lancar dan maksimal.

Dengan menciptakan suasana yang saling mengenal, nyaman dan hangat, dengan membaca doa bersama sebelum memulai proses konseling, konseli dapat lebih terbuka dan merasa aman untuk bercerita kepada konselor. Konselor menjelaskan tujuan dan asas-asas yang terdapat dalam Bimbingan Konseling agar konseli bisa mengerti percaya, terbukan dan leluasa dalam menceritakan permasalahan yang dihadapinya. Konselor membuat kesepakatan durasi waktu konseling dengan konseli. Konselor bertanya kesiapan konseli untuk mengikuti proses konseling. Setelah itu, dilanjutkan dengan tahap inti konseling. Tahap pertama adalah berwudhu, yaitu proses membersihkan beberapa bagian tubuh dengan air untuk menghilangkan kotoran. Setiap orang yang beragama Islam harus mempersiapkan diri untuk berhadapan dengan Allah yang Maha Suci dengan hati yang bersih, mengambil posisi yang nyaman sehingga proses konseling dapat berjalan lancar. Konseli perlu diyakinkan bahwa untuk dapat berubah, ia harus memiliki keyakinan bahwa perubahan itu mungkin terjadi, serta memohon ampunan atas kesalahannya.

Selanjutnya, dilakukan pembacaan ta'awudz, basmalah, dan syahadat dengan tujuan untuk memohon perlindungan kepada Allah SWT dari godaan setan serta untuk menyebut dan mengingat nama Allah SWT yang Maha segalanya. Tujuan lain dari membaca syahadat adalah untuk menguatkan kembali iman orang yang membacanya

kepada Allah SWT. Selain itu, membaca Sayyidul Istighfar dan mengulang kalimat "Wa abu'u bidzambi faghfirli fainnahu la yaghfirudz dzunuba illa anta" tiga kali juga dilakukan sebagai bentuk permohonan ampunan dari Allah SWT. Pada tahap terakhir, yaitu evaluasi konseling, konselor akan bertanya kembali kepada konseli mengenai perasaan mereka dan apa yang telah mereka rasa atau ketahui setelah menjalani sesi konseling. Tujuan dari pertanyaan ini adalah untuk mengetahui seberapa berhasil konseling. Selanjutnya konseli diajarkan untuk meneladani dan memaknai kalimat sayyidul istighfar tersebut. Konseli juga diajak untuk aktif mengutarakan perasaannya saat sesi intervensi maupun setelah pemberian intervensi.

Dampak atau Hasil dari Terapi Sayyidul Istighfar

Dampak yang ditimbulkan dari penggunaan terapi *Sayyidul Istighfar* ialah mendapatkan sebuah rasa ketenangan jiwa dan mahasiswa merasa lebih rileks. Penelitian yang dilakukan oleh Nugrahati et al. (2018) mengenai "Pengaruh Terapi Taubat dan Istighfar dalam Menurunkan Kecemasan Mahasiswa" menunjukkan bahwa Mahasiswa Program Studi Psikologi S1 di Fakultas Psikologi dan Ilmu Budaya Dasar Universitas Islam Indonesia mengalami penurunan tingkat kecemasan setelah mengikuti terapi taubat dan istighfar. Hasil penelitian menunjukkan perbedaan tingkat kecemasan subjek antara pretest, posttest, dan tindak lanjut. Selain itu, analisis kualitatif mengungkapkan bahwa sebagian besar subjek merasakan perubahan dalam pengalaman dan perasaan mereka, serta perubahan dalam cara mereka melihat masalah yang ada di sekitar mereka.

Penelitian kedua yang dilakukan oleh Nisa & Purwaningrum (2023) mengenai "Pengaruh Terapi Sayyidul Istighfar Terhadap Ketenangan Jiwa" menunjukkan bahwa masalah yang berkaitan dengan ketenangan jiwa dapat ditangani secara efektif melalui terapi sayyidul istighfar. Setelah menjalani terapi, kondisi klien menunjukkan perbaikan. Terapi sayyidul istighfar memerlukan keistiqomahan, keikhlasan, dan keyakinan kepada Allah. Untuk mencapai hasil yang optimal, terapi ini tidak dapat dilakukan secara instan atau dalam waktu singkat. Semakin lama diamalkan, sayyidul istighfar akan memberikan dampak besar dalam kehidupan, seperti peningkatan rezeki, penyelesaian masalah, datangnya kebahagiaan, dan mengurangi rasa putus asa dalam menghadapi berbagai situasi.

Penelitian ketiga yang dilakukan oleh Burhanuddin (2020) mengenai "Zikir dan Ketenangan Jiwa" menunjukkan bahwa berzikir kepada Allah dengan berbagai cara dan materi, seperti mendirikan shalat, membaca Al-Qur'an, membaca kalimah tayyibah, serta merenung dan memperhatikan fenomena alam, terbukti bermanfaat bagi kesehatan manusia, baik secara fisik maupun mental. Hasilnya adalah peningkatan ketenangan jiwa dan ketekunan. Dari penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa Sayyidul Istighfar terbukti dapat mengurangi kecemasan pada seseorang dan memberikan ketenangan jiwa. Hal ini perlu dilakukan dengan istiqomah dan selalu mengingat Allah, serta meyakini bahwa dalam setiap kesulitan, Allah senantiasa memberikan pertolongan kepada hamba-Nya.

SIMPULAN

Kecemasan akademik, yang sering dialami siswa, dapat menyebabkan gangguan perilaku, kognitif, dan fisiologis karena kekhawatiran tentang kinerja akademik yang buruk. Salah satu cara untuk mengatasi kecemasan ini adalah terapi Islam dengan Sayyidul Istighfar, doa untuk meminta ampun kepada Allah. Sehingga penggunaan rutin "Sayyidul Istighfar" dapat menenangkan, mengurangi kecemasan, dan meningkatkan ketenangan pikiran. Selain itu, konseling berbasis agama yang melibatkan praktik ini dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa jika dilakukan dengan konsistensi, keyakinan, dan kesungguhan. Teknik ini memperkuat iman dan ketahanan mental selain mengurangi kecemasan akademik.

DAFTAR PUSTAKA

- Abadi, D. P., Nuha, M. S., Indreswari, H., & Hotifah, Y. (2023). Perspektif Positivisme Vs Post-Positivisme Dalam Memandang Ilmu Pengetahuan Bebas Nilai Serta Implikasinya Dalam Bimbingan Dan Konseling. *Prosiding Seminar Nasional SEHATI ABDIMAS*, 6(1), 130–138. https://doi.org/10.47767/sehati_abdimas.v6i1.676
- Addini, S. E., Syahidah, B. D., Putri, B. A., & Setyowibowo, H. (2022). Kesehatan Mental Siswa SMP-SMA Indonesia Selama Masa Pandemi dan Faktor Penyebabnya. *Psychopolitan : Jurnal Psikologi*, 5(2), 107–116. <https://doi.org/10.36341/psi.v5i2.2134>
- Afiffah, N. P., & Wardani, I. Y. (2023). Resiliensi Akademik Dengan Stres, Kecemasan dan Depresi Remaja SMA Dimasa Pandemi Covid-19. *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (JPPNI)*, 8(1), 41. <https://doi.org/10.32419/jppni.v8i1.366>
- Alec, L. M., Arceo, M. A. M., Arsaga, A. J. M., Canete, R. A. A., Gasataya, G. V., & Tuason, G. M. (2023). Academic Anxiety and Resiliency Strategies of State University Students. *International Journal of Research in Engineering and Science (IJRES) ISSN*, 11, 186–201. www.ijres.org
- American Psychological Association. (2010). Understanding Anxiety Disorders and Effective Treatment. In *American Psychological Association*. American Psychological Association. <http://www.apapracticecentral.org/outreach/anxiety-disorders.pdf>
- Arti, R. (2023). *Terapi Sayyidul Istighfar Untuk Mengatasi Kenalakalan Remaja Pada Santri Di Perguruan Islam Pondok Pesantren Bahrul Ulum Kecamatan Jati Agung Kabupaten Lampung Selatan* [Universitas Islam Negeri Raden Intan]. <http://repository.radenintan.ac.id/31072/>
- Burhanuddin, B. (2020). Zikir Dan Ketenangan Jiwa (Solusi Islam Mengatasi Kegelisahan dan Kegalauan Jiwa). *Jurnal Mimbar: Media Intelektual Muslim Dan Bimbingan Rohani*, 6(1), 1–25. <https://doi.org/10.47435/mimbar.v6i1.371>
- Dacholfany, I., & Hasanah, U. (2021). *Pendidikan Anak Usia Dini Menurut Konsep Islam* (Budiyadi (ed.)). Amzah.

- https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=eN5WEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=pendidikan+anak+usia+dini&ots=0Db_Dt0vTg&sig=lozCroK9xIalt1bKR1GI67Dplvo&redir_esc=y#v=onepage&q=pendidikan anak usia dini&f=false
- Hambal, M. (2020). Pendidikan Tauhid dan Urgensinya Bagi Kehidupan Muslim. *Tadarus*, 9(1). <https://doi.org/10.30651/td.v9i1.5462>
- Hooda, M., & Saini, A. (2017). Academic Anxiety: An Overview. *Educational Quest: An Int. J. of Education and Applied Social Science*, 8(3), 807–810. <https://doi.org/10.5958/2230-7311.2017.00139.8>
- Karauwan, M. Z. (2020). Refleksi Kecemasan Dalam Final Destination 3 Karya James Wong. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1–14. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jefs/article/view/27776>
- Latif, U. (2022). Dzikir Dan Upaya Pemenuhan Mental-Spiritual Dalam Perspektif Al-Qur'an. *At-Taujih : Bimbingan Dan Konseling Islam*, 5(1), 28. <https://doi.org/10.22373/taujih.v5i1.13729>
- Musthofa, I. (2022). Nilai-Nilai Spiritual Dalam Buku Menjadi Manusia, Menjadi Hamba Karya Fahrudin Faiz. *Bandung Conference Series: Islamic Broadcast Communication*, 2(2). <https://doi.org/10.29313/bcsibc.v2i2.4685>
- Nisa, A. R., & Purwaningrum, D. (2023). Pengaruh Terapi Sayyidul Istighfar Terhadap Ketenangan Jiwa. In *Psycho Aksara : Jurnal Psikologi* (Vol. 1, Issue 1, pp. 41–45). <https://doi.org/10.28926/pyschoaksara.v1i1.740>
- Nugrahati, D., Uyun, Q., & P Nugraha, S. (2018). Pengaruh Terapi Taubat dan Istighfar Dalam Menurunkan Kecemasan Mahasiswa. *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)*, 10(1), 33–41. <https://doi.org/10.20885/intervenisipsikologi.vol10.iss1.art3>
- Nuha, M. S., & Gustama, R. A. (2024). The Paradigm of Progressivism: Strengthening Education in The Era of Merdeka Belajar. *Sanskara Pendidikan Dan Pengajaran*, 2(03), 163–171. <https://doi.org/10.58812/SPP.V2I03.407>
- Pamungkas, M. I. (2016). *Akhlaq Muslim: Membangun Karakter Generasi Muda* (I. Kurniawan (ed.)). Penerbit MARJA. <https://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=K6KnEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA2&dq=dapat+memunculkan+sikap+rendah+hati+dalam+diri+manusia+da+n+menerima+apapun+ketetapan+atau+takdir+yang+Allah+berikan+pada+seora+ng+hamba&ots=ZBYs2e8qfc&sig=KGk2uqOiWKps6WXbAY1xgcVm5zE>
- Pusat Komunikasi Publik, S. J. D. K. R. (n.d.). Kesehatan Jiwa Sebagai Prioritas Global 2009. In *2009* (Vol. 10). <http://www.depkes.go.id/article/view/392/kesehatan-jiwa-sebagai-prioritas-global-2009.html>
- Rahmadani, A., & Mukti, Y. R. (2020). Adaptasi akademik, sosial, personal, dan institusional : studi college adjustment terhadap mahasiswa tingkat pertama. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 8(3), 159. <https://doi.org/10.29210/145700>
- Rajab, K. (2011). *Psikologi Ibadah Memakmurkan Kerajaan Ilahi di Hati Manusia*. Sinar Grafika Offset.

- <https://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=SsEXEQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=Jaminan+dari+Allah+adalah+datangnya+kebahagiaan+dan+ketenangan+hidup+pada+seorang+hambanya&ots=3LAeVKqWox&sig=Ah9GvCjt9-Y3d4bIyoAgl24IW4k>
- Rathod, R., & Chauhan, D. (2023). Academic Anxiety among Primary School Students. *Journal of General Education and Humanities*, 2(3), 177–186. <https://doi.org/10.58421/gehu.v2i3.91>
- Rawson, H. E., Bloomer, K., & Kendall, A. (1994). Stress, anxiety, depression, and physical illness in college students. *Journal of Genetic Psychology*, 155(3), 321–330. <https://doi.org/10.1080/00221325.1994.9914782>
- Saragih, S., & Norfauzan, M. R. A. (2023). *Pengaruh Stres Akademik Terhadap Gejala Fisik Psikosomatis Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas X* [Universitas Medan Area]. <https://repositori.uma.ac.id/handle/123456789/20900>
- Sari, R. P., Arcanita, R., & Karolina, A. (2021). *Pendidikan Akidah dalam Surah Mu'awwidzatain* [Institut Agama Islam Negeri Curup]. <http://e-theses.iaincurup.ac.id/id/eprint/3713>
- Sartika, S. H., & Nirbita, B. N. (2023). Resiliensi Akademik dan Keterlibatan Mahasiswa Calon Guru : Studi Transisi Pembelajaran Era Post-Pandemic. *Jurnal Paedagogy*, 10(1), 157. <https://doi.org/10.33394/jp.v10i1.6318>
- Shabron, R. H. A., & Hasniati, N. E. (2024). A Systematic Review: Academic Anxiety in School-Aged Students. *International Journal of Research Publication and Reviews*, 5(7), 2790–2800. <https://doi.org/10.55248/gengpi.5.0724.1837>
- Surasman, O. (2020). Membangun Pendidikan Keluarga Di Atas Pundi-Pundi Rabbaniyyah. *Andragogi: Jurnal Pendidikan Islam Dan Manajemen Pendidikan Islam*, 2(1), 96–123. <https://doi.org/10.36671/andragogi.v2i1.77>
- Zhang, J., & Zeng, Y. (2024). Effect of College Students' Smartphone Addiction on Academic Achievement: The Mediating Role of Academic Anxiety and Moderating Role of Sense of Academic Control. *Psychology Research and Behavior Management*, 17, 933–944. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S442924>